

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel. tel. 799-070-616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 10.00 – 14.00 |
| wtorek       | 10.00 – 14.00 |
| środa        | 10.00 – 14.00 |
| czwartek     | 10.00 – 14.00 |
| piątek       | 10.00 – 14.00 |

**Obowiązuje od 4 czerwiec 2021**

**Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2021**

| dzień        | godz. od-do   | rodzaj zajęć                                     | uwagi  |
|--------------|---------------|--|--|
| poniedziałek | 10.00 – 11.30 | Wokalno – teatralne 7                            | Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia<br><a href="https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7">https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7</a> |
|              | 11.45 – 13.00 | Spotkanie integracyjne „Stół nas łączy” 7        |  |
|              | 12.00 -13.30  | Zajęcia taneczne<br>14; 21; 28                   |  |
|              | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28           |  |
| wtorek       | 9.00 – 10.00  | Trening pamięci 1 <b>online</b>                  | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa/Park Aleksandry/Siłownia przed basenem / na uzgodnienie  |
|              | 10.30 – 11.15 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 1; 8; 15; 22; 29      |  |
|              | 9.00 – 10.30  | Nordic-Walking 8; 22                             |  |
|              | 11.30 – 13.30 | Język hiszpański 1                               |  |
| środa        | 11.00 – 12.00 | Obsługa urządzeń mobilnych 2                     | sala widowiskowa   |
|              | 10.30 – 11.30 | Obsługa urządzeń mobilnych 9; 23                 | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa  |
|              | 11.30 – 12.30 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczny 23 | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa  |
|              | 9.00 – 16.30  | Turystyka krajowa 16<br>Zabytki w Rabszynie      |  |

|          |               |  |   |
|----------|---------------|--|---|
| czwartek | 10.00 – 12.00 | Pozytywna sylwetka 17                                | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa                             |
|          | 10.00 – 12.00 | Historia sztuki 24                                   | Wyjście do muzeum<br>Zbiorka pod teatrem<br>Słowackiego o 10.00 |
|          | 10.00 - 11.00 | Trening pamięci 10                                   | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa                             |
|          | 11.15 – 12.45 | Wokalno – teatralne 10                               |   |
|          | 15.00 – 16.00 | Język obcy - (angielski) 10; 17; 24<br><b>online</b> |   |
|          | 16.00 – 17.00 | Rękodzieło – Florystyka 17 <b>online</b>             |   |
| piątek   | 9.00 – 9.45   | Gry stolikowe i multimedialne <b>online</b><br>4     | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa                             |
|          | 12.00 - 13.30 | Gry stolikowe i multimedialne 11                     |   |
|          | 11.00 – 11.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates<br>11; 18; 25     | ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa                             |
|          | 13.00 – 14.00 | Trening pamięci 18                                   |   |
|          | 9.00 – 10.00  | Zdrowy styl życia 18<br><b>online</b>                |   |

### Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2021

|                     |               |  |  |
|---------------------|---------------|--|--|
| środa 2             | 10.00 – 11.00 | Spotkanie integracyjne                                       | Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia<br><a href="https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7">https://forms.gle/bWaRCw3o2R6bM9sd7</a> |
| poniedziałek 21     | 16.00 – 18.00 | Impreza integracyjna <b>online</b><br>CAS<br>„Miechowity”    | <a href="https://us02web.zoom.us/j/4057514700">https://us02web.zoom.us/j/4057514700</a><br>hasło:123   |
| czwartek 10; 17; 24 | 17.00 – 19.00 | Gry w bule   | Bulodrom<br>Franciszka Bujaka 15, 30-611 Kraków SP nr 149  |
| sobota 12           | 15.00 – 17.00 | Występ grupy wokально-teatralną (wolontariat) Dni Prokocimia | Młodzieżowy Dom Kultury im. K.I. Gałczyńskiego<br>Ul. Na Wrzosach 57   |
| Środa 30            | 10.00 – 14.00 | Wejście do kina  | Do uzgodnienia   |
| poniedziałek 14; 28 | 10.30 – 12.00 | Spotkania z wolontariuszami                                  | Ul. Kurczaba 25<br>sala widowiskowa  |

|   |       |   |   |
|---|-------|---|---|
| wtorek 15   | 11.00 | Straż Miejska<br>Miasta Krakowa<br>przedstawi<br>znowelizowane<br>przepisy kodeksu<br>drogowego | Emaila, na który należy zgłosić chęć udziału:<br><a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a> |
| czwartek 10   | 15.00 |   |   |
| <b>całodobowe</b>   |       | <b>REKRURACJA<br/>UCZESTNIKÓW</b>   | <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>  |
| Zajęcia odbywają się hybrydowe: stacjonarne oraz online przez aplikację <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> |       |   |   |

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.